



Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №20

А.В. Пшеничный

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Обедов для одноразового питания стоимостью 55 рублей

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся 11-18 лет

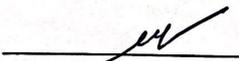
из семей опекуна, (попечителя),

приемных и многодетных семей

в МАОУ СОШ № 20 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 20

 Н.Т. Швецова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	2,06	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,90	4,90	5,90	74,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
433	Мясо тушеное	30/30	4,20	2,00	2,3	65,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
511	Рис	100	2,00	4,50	25	150,00	1,00	2,00	2,00	1,10	0,50	0,60	1,20	3,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			14,60	12,00	78,00	517,60	3,38	24,30	35,71	5,50	43,10	28,00	53,70	16,00

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
78	Икра свекольная	30	0,80	2,50	4,50	45,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
139	Суп гороховый	200	5,00	4,50	17,80	134,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
496	Котлеты из филе цыплят	50	9,85	8,50	2,50	160,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
332	Макароны	100	3,40	6,00	23,00	163,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,6	22,1	113,6	782,6	2,68	46,1	67,32	7,7	43,5	38	60,6	14

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
45	Салат из квашеной капусты	30	5,00	3,00	3,70	55,00	0,10	24,00	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
147	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,20	13,00	96,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
374	Рыба тушеная в томате с овощами	40/50	7,50	3,20	3,20	64,00	2,30	10,00	7,40	2,37	6,20	6,52	5,90	0,74
520	Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,6	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	13,00	2,00	1,60	2,10	3,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,00	15,50	78,50	522,60	4,62	53,10	74,02	10,57	43,90	34,16	39,40	5,54

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														

	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	3,40	2,00
115	Борщ с фасолью и сметаной	200/10	3,30	4,90	13,20	110,00	2,30	1,20	3,60	0,10	3,00	0,40	0,10	0,60
491	Чахохбили	50	3,90	3,8	3,20	63,00	3,60	0,59	2,30	7,50	6,32	8,10	1,90	0,55
508	Каша гречневая	100	5,60	6,00	29	80,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			19,30	15,30	90,20	481,60	6,32	16,09	11,92	13,80	47,82	32,90	19,90	7,15

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,00	8,30	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
124	Щи с картофелем и сметаной	200/10	1,90	4,90	8,40	86,00	2,30	1,20	3,60	0,10	3,00	0,40	0,10	0,60
503	Суфле из цыплят	50	8,20	7,50	2,32	165,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
332	Макароны	100	3,40	6,00	23	163,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,80	0,00	45,80	162,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,60	19,00	110,32	749,60	2,62	43,60	35,52	4,20	75,80	35,94	19,10	15,60

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
101	Икра кабачковая	30	0,50	1,9	3,00	48,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
139	Суп гороховый	200	5,00	4,5	17,80	114,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
443	Плов	40/100	9,00	5,00	25,00	190,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	1,00	0,70	1,00	2,00	0,80	1,00	0,40	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
Итого:			18,00	12,00	89,80	545,60	3,26	39,80	33,32	5,10	36,10	24,20	57,20	15,00

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,70	5,10	16,40	124,00	2,30	1,20	23,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
467	Биточки по-белорусски	50	7,40	5,50	4,10	96,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
332	Макароны	100	3,40	6,00	23	163,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
638	Компот из груш	200	1,00	0,00	39,60	158,00	0,06	23,00	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,80	17,20	113,90	714,60	2,72	43,40	75,62	6,90	43,80	29,50	50,10	12,40

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
45	Салат из квашеной капусты	30	5,00	3,00	3,70	55,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
110	Борщ с картофелем и сметаной	200/10	4,50	3,7	8,20	99,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	40/50	7,50	3,20	3,20	84,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
520	Пюре картофельное	100	2,10	4,50	14,6	109,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,12	1,60	6,10	0,10	2,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,60	15,00	73,70	540,60	2,74	26,70	59,02	6,50	41,70	37,24	26,20	15,60

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
147	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,2	13,00	96,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
437	Гуляш	30/30	13,90	6,50	4,00	132,00	2,10	13,00	0,20	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
508	Каша гречневая	100	5,60	5,00	29	180,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			27,90	16,30	112,60	723,60	4,42	60,10	40,02	5,60	74,80	36,94	67,30	17,00

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед (многодетные семьи)														
49	Салат из моркови и яблок	40	5,00	1,40	4,70	45,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
111	Борщ сибирский со сметаной	200/10	5,00	3,5	10,00	128,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
496	Котлета из филе цыплят	50	10,40	11,2	5,00	163,50	3,60	0,59	2,30	7,50	6,32	8,10	1,90	0,55
332	Макароны	100	3,40	6,00	23	163,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	55,00	0,06	12,00	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			28,30	22,70	104,30	693,10	5,82	32,69	18,32	13,30	72,92	41,10	20,80	9,55